

NUTRISI CERDAS UNTUK GENERASI EMAS: EDUKASI GIZI BAGI IBU BALITA

Smart Nutrition for a Golden Generation: Nutrition Education for Mothers of Toddlers

Novita Br Ginting Munthe¹, Iskandar Markus Sembiring², Nurtiana Ginting³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: novitagintingmunthe89@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2164

Abstrak

Gizi yang optimal pada masa balita sangat krusial dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Periode ini dikenal sebagai masa emas, di mana perkembangan otak dan fisik berlangsung sangat pesat. Oleh karena itu, edukasi gizi bagi ibu balita menjadi langkah penting untuk memastikan generasi mendatang tumbuh menjadi individu yang sehat dan cerdas. Pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita, cara pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat, dan pencegahan malnutrisi merupakan fokus utama dari edukasi ini. Artikel ini juga menyajikan berbagai nutrisi esensial yang dibutuhkan balita serta tips praktis bagi ibu dalam memberikan MP-ASI. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Klinik Nurtiana Ginting, Kabupaten Serdang Bedagai pada tanggal 04 Mei 2024 dengan melibatkan sebanyak 18 peserta. Tujuan utama PKM ini yaitu dengan edukasi gizi yang baik, diharapkan ibu dapat lebih terampil dalam menyediakan makanan yang sehat dan seimbang, sehingga mendukung terciptanya generasi emas yang sehat dan cerdas. Pengetahuan yang memadai akan membantu ibu dalam membuat keputusan yang tepat mengenai pola makan dan pilihan makanan, yang pada akhirnya mendukung terciptanya generasi emas yang sehat, cerdas, dan berdaya saing tinggi. Edukasi gizi juga berperan penting dalam pencegahan berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul akibat kekurangan atau kelebihan gizi, sehingga kualitas hidup anak-anak dapat meningkat secara signifikan.

Kata kunci : Edukasi Gizi; Nutrisi Balita; Ibu Balita

Abstract

Optimal nutrition during early childhood is crucial in supporting the overall growth and development of children. This period is known as the golden age, during which brain and physical development occur very rapidly. Therefore, nutrition education for mothers of young children is a vital step in ensuring that future generations grow up to be healthy and intelligent individuals. Knowledge about the nutritional needs of young children, the proper way to provide complementary feeding (MP-ASI), and the prevention of malnutrition are the main focuses of this education. This article also presents various essential nutrients needed by young children and practical tips for mothers in providing MP-ASI. The Community Service Program (PKM) was held at the Nurtiana Ginting Clinic, Serdang Bedagai Regency, on May 4, 2024, involving 18 participants. The primary goal of this PKM is that with good nutrition education, it is hoped that mothers will become more skilled in providing healthy and balanced meals, thus supporting the creation of a healthy and intelligent golden generation. Adequate knowledge will help mothers make the right decisions regarding diet and food choices, ultimately supporting the creation

of a healthy, intelligent, and highly competitive golden generation. Nutrition education also plays an important role in preventing various health problems that can arise from nutritional deficiencies or excesses, thereby significantly improving children's quality of life.

Keywords: *Nutrition Education; Child Nutrition; Mothers of Young Children*

1. Pendahuluan

Gizi yang optimal pada masa balita sangat krusial dalam mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Masa balita, yang sering disebut sebagai masa emas, merupakan periode di mana perkembangan otak dan fisik anak berlangsung sangat pesat. Dalam rentang usia ini, anak-anak memerlukan asupan nutrisi yang tepat dan seimbang untuk memastikan mereka tumbuh sehat dan cerdas. Namun, tidak semua ibu memiliki pengetahuan yang memadai tentang kebutuhan gizi balita, sehingga edukasi gizi bagi ibu balita menjadi sangat penting (Pakpahan, 2020) (Tsani et al., 2024).

Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) merupakan salah satu aspek kunci dalam edukasi gizi bagi ibu balita. MP-ASI diberikan kepada bayi yang telah mencapai usia 6 bulan ke atas untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang tidak lagi bisa dipenuhi oleh ASI saja. Transisi dari ASI eksklusif ke MP-ASI harus dilakukan dengan hati-hati, memperhatikan jenis, frekuensi, jumlah porsi, serta bentuk makanan yang sesuai dengan usia dan kapasitas pencernaan bayi. Pengetahuan yang tepat tentang MP-ASI dapat membantu ibu dalam menyusun menu yang bervariasi dan bergizi bagi buah hati mereka (Munthe & Sembiring, 2024) (Mirania & Louis, 2021).

Selain itu, edukasi gizi juga berperan penting dalam pencegahan malnutrisi pada balita. Malnutrisi, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih, dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan di kemudian hari. Dengan edukasi gizi yang baik, ibu dapat mengenali tanda-tanda malnutrisi sejak dini dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang

tepat. Edukasi ini juga mencakup pemahaman tentang pentingnya kebersihan dalam penyediaan makanan untuk mencegah infeksi dan penyakit (Ramlah, 2021).

Ibu merupakan garda terdepan dalam menentukan pola makan dan kebiasaan makan anak-anak mereka. Oleh karena itu, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan yang sehat dan seimbang adalah langkah strategis untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan cerdas. Edukasi gizi tidak hanya memberikan informasi tentang apa yang harus dimakan, tetapi juga mengajarkan ibu cara memasak dan menyajikan makanan dengan cara yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak (Mulati et al., 2015).

Temuan dari hasil penelitian (Munthe & Sembiring, 2024) menggambarkan terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap ibu balita setelah diberikan penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi efektif dalam membawa perubahan positif pada pengetahuan dan sikap ibu balita. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penyelenggaraan program penyuluhan gizi yang lebih luas dan terarah untuk mendukung kesehatan dan gizi anak balita.

Pada akhirnya, edukasi gizi bagi ibu balita merupakan investasi jangka panjang yang dapat membawa manfaat besar bagi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai, ibu dapat memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan nutrisi yang optimal, mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang maksimal (Sovitriana & Roza Elmanika, 2024). Melalui upaya edukasi gizi ini, kita dapat bersama-sama menciptakan generasi

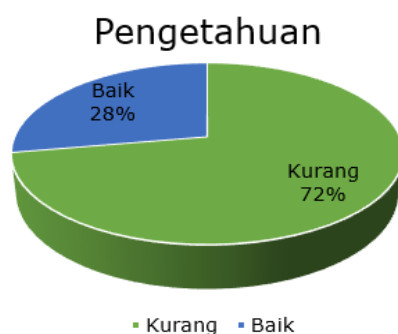
emas yang sehat, cerdas, dan siap menghadapi masa depan dengan percaya diri (Sovitriana & Roza Elmanika, 2024).

2. Metode

Kegiatan PKM dilaksanakan di Klinik Nurtiana Ginting, Kabupaten Serdang Bedagai, pada tanggal 4 Mei 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan edukasi gizi yang baik agar para ibu lebih terampil dalam menyediakan makanan yang sehat dan seimbang, sehingga anak-anak bisa mendapatkan nutrisi optimal untuk tumbuh kembang mereka. Prosedur pelaksanaan PKM dimulai dengan pretest menggunakan kuesioner yang mencakup kebutuhan gizi balita dan cara pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Setelah seluruh kegiatan penyuluhan dan diskusi selesai, peserta kembali mengisi kuesioner dengan pertanyaan yang sama. Tahap terakhir adalah evaluasi, di mana hasil kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi, maka dianalisis untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

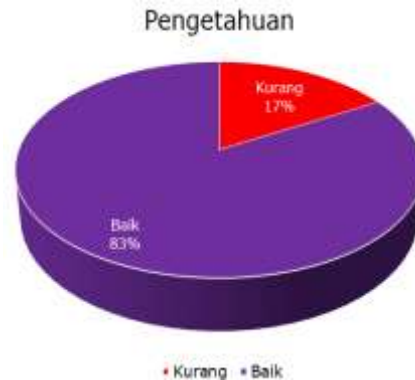
3. Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil evaluasi kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan dari 18 peserta dalam kegiatan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil evaluasi kuesioner sebelum kegiatan

Mayoritas Ibu balita memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita dan cara pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) kategori kurang (72%) sebelum diberikan edukasi.



Gambar 2. Hasil evaluasi kuesioner sesudah kegiatan

Mayoritas Ibu balita memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita dan cara pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) kategori baik (83%) setelah diberikan edukasi. Berikut Dokumentasi Kegiatan PKM:



Gambar 3. Dokumentasi Pengisian Kuesioner



Gambar 4. Sesi tanya jawab



Gambar 5. Penyuluhan kepada Ibu Balita

Kesehatan dan pertumbuhan anak-anak sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang mereka terima sejak dini. Di era yang serba cepat ini, pendidikan gizi menjadi salah satu pilar penting dalam menciptakan generasi emas yang sehat dan cerdas baik (Rohmah et al., 2023)(Fitriahadi et al., 2023). Pada tanggal 4 Mei 2024, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) diadakan di Klinik Nurtiana Ginting, Kabupaten Serdang Bedagai, dengan tujuan memberikan edukasi gizi kepada ibu balita. Acara ini diikuti oleh 18 peserta, yang semuanya antusias untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang gizi yang.

Edukasi gizi memiliki peran penting dalam mencegah malnutrisi dan berbagai penyakit terkait gizi buruk. Ibu-ibu yang hadir pada kegiatan ini mendapatkan informasi yang komprehensif tentang kebutuhan gizi balita dan cara memberikan MP-ASI yang tepat. Pemahaman yang baik tentang kebutuhan gizi sangat penting agar ibu bisa memastikan bahwa anak-anak mendapatkan semua nutrisi yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal (Puspitasari et al., 2023).

Kegiatan PKM ini dimulai dengan pretest menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kebutuhan gizi balita dan cara pemberian MP-ASI. Langkah ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal peserta sebelum mendapatkan edukasi. Hasil dari pretest ini memberikan gambaran tentang sejauh mana ibu-ibu memahami pentingnya gizi seimbang dan bagaimana mereka menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selama sesi edukasi, para ibu diberikan penjelasan rinci mengenai

komposisi makanan yang sehat, porsi yang tepat, dan cara mengolah makanan agar tetap mempertahankan nilai gizinya. Diskusi interaktif juga dilakukan untuk menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Metode ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menyajikan makanan yang sehat untuk anak-anak mereka.

Setelah sesi penyuluhan selesai, para peserta kembali mengisi kuesioner yang sama untuk *posttest*. Langkah ini bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Hasil *posttest* ini kemudian dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk melihat seberapa besar peningkatan pengetahuan yang terjadi. Pendekatan ini membantu dalam menilai efektivitas metode penyuluhan yang digunakan selama kegiatan.

Evaluasi hasil kuesioner menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman ibu tentang gizi balita. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan skor yang mencerminkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dan cara menyusun menu harian yang memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Tahapan evaluasi ini sangat penting untuk memastikan bahwa tujuan edukasi tercapai dan memberikan dampak positif yang nyata.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga diharapkan dapat mengubah perilaku dan kebiasaan ibu dalam menyediakan makanan bagi anak-anak mereka. Dengan pengetahuan yang lebih baik, ibu dapat membuat keputusan yang lebih tepat dalam memilih bahan makanan dan mengolahnya dengan cara yang benar. Hal ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan anak, tetapi juga membantu dalam mengembangkan pola makan sehat yang akan mereka bawa hingga dewasa.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM di Klinik Nurtiana Ginting berhasil mencapai tujuannya dalam memberikan edukasi gizi yang baik kepada ibu balita. Dengan dukungan dan partisipasi aktif dari semua pihak, diharapkan kegiatan semacam ini dapat terus dilaksanakan

secara berkala. Melalui edukasi yang berkelanjutan, kita dapat menciptakan generasi emas yang tidak hanya cerdas tetapi juga sehat dan kuat. Edukasi gizi bagi ibu balita adalah investasi jangka panjang yang akan memberikan manfaat besar bagi masa depan bangsa.

4. Kesimpulan

Edukasi gizi bagi ibu balita merupakan investasi penting untuk menciptakan generasi emas yang sehat dan cerdas. Dengan pengetahuan yang tepat, ibu dapat menyediakan asupan nutrisi yang optimal bagi tumbuh kembang anak. Melalui pemberian MP-ASI yang sesuai dan bervariasi, serta pemahaman tentang kebutuhan gizi balita, diharapkan angka malnutrisi dapat dikurangi dan kualitas hidup anak-anak dapat meningkat. Mari kita dukung upaya edukasi gizi ini demi masa depan yang lebih baik bagi anak-anak Indonesia.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Ibu Klinik Nurtiana Ginting yang sudah memfasilitasi tempat untuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan baik dan seluruh peserta dalam penyuluhan yang sudah berkenan hadir.

6. Daftar Pustaka

- Fitriahadi, E., Suparman, Y. A., Silvia, W. T. A., Wicaksono G, K., Syahputra, A. F., Indriyani, A., Ramadhani, I. W., Lestari, P., & Asmara, R. F. (2023). Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Tentang Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Stunting. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(4), 410–415.
<https://doi.org/10.59025/js.v2i4.154>
- Mirania, A. N., & Louis, S. L. (2021). Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI (Mp-ASI) Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 5(1), 45–52.
- Mulati, E., Widyaningsih, Y., MKM, S. K., Widyaningsih, Y., MKM, S. K., Royati, O. F., & Royati, O. F. (2015). *Buku ajar kesehatan ibu dan anak*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan, Kementerian Kesehatan ...
- Munthe, N. B. G., & Sembiring, I. M. (2024). Carving Positive Changes: Knowledge and Attitudes of Mothers of Toddlers through Nutrition Counseling. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 6(2), 174–181.
- Pakpahan, S. (2020). Penyuluhan dan pelatihan stimulasi periode emas anak 1000 hpk di wilayah Puskesmas Sipoholon, Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2019. *Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 125–131.
- Puspitasari, F. A., Widowati, A. W., & Kurniasih, Y. (2023). Edukasi gizi yang tepat dalam mencegah stunting dengan menggunakan media booklet dan poster. *SIGDIMAS*, 1(01), 11–21.
- Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.
- Rohmah, I. F., Rahmat, N. N., & Widhiyanto, A. (2023). Hubungan Frekuensi dan Jenis Pemberian Makanan Pendamping (MPASI) dengan Kenaikan Berat Badan Bayi Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 19–28.
- Sovitriana, R., & Roza Elmanika, P. (2024). *Pentingnya: Pendamping keluarga untuk mencegah stunting pada anak-anak*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Tsani, N. N., Simanjuntak, H., Sahati, S., Fauziah, S., Aisyah, S., Susanti, S., Tarsinah, T., & Nahria, S. (2024). Optimalisasi Pertumbuhan Anak Melalui Pendidikan Modul Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), 2172–2178.